



Praktische checklist

Wat moet je allemaal in orde brengen voor en na de komst van je kleintje? We zetten de belangrijkste to do's even voor je op een rijtje.

Op deze pagina

1. Voor de geboorte
2. Na de geboorte
3. Nuttige externe links
4. Hulp nodig?
5. Zie ook

Voor de geboorte

Dit zijn de belangrijkste aandachtspunten voor de geboorte.

1

Verwittig je werkgever

Breng je werkgever zo snel mogelijk op de hoogte van je zwangerschap en de vermoedelijke bevallingsdatum. De gynaecoloog geeft je een medisch attest.

2

Regel de kinderopvang

Wacht niet te lang met het zoeken van een crèche of een onthaalmoeder. De plaatsen zijn soms beperkt. Begin zo snel mogelijk uit te kijken en informeer je over de verschillende soorten kinderopvang en hun kostprijs.

3

Bekijk je hospitalisatieverzekering

Heb je een hospitalisatieverzekering? Dan betaalt die een deel van je kosten. Vraag na wat er allemaal inbegrepen zit. Zo kan je makkelijker bepalen welk type kamer voor jou het beste is en welke kosten je zelf moet betalen.

4

Schrijf je in voor een informatiesessie

We organiseren regelmatig informatiesessies over zwangerschap en bevalling. Jij en je partner zijn welkom. Opgelet: volg de sessie altijd op de campus waar jij gaat bevallen.

[Bekijk de activiteiten van jouw campus.](#)

5

Informeer je over borstvoeding

Weet je al of je borstvoeding wil geven? Heb je nog vragen? Of wil je nu al graag weten waar je rekening mee moet houden? Volg dan een informatiesessie of vraag advies aan je vroedvrouw of gynaecoloog.

6

Wil je prenatale kinesithérapie?

Een kinesist doet samen met jou lichaams- en ademhalingsoefeningen tijdens je zwangerschap om je lichaam beter te begrijpen en te beheersen. Dat helpt bij ongemakken en bereidt je voor op de bevalling. Je hebt recht op 9 sessies die de mutualiteit terugbetaalt. Die kinesithérapie kan je ook na de bevalling doen.

7

Vraag je Groeipakket aan

Van de Vlaamse overheid krijg je als ouder een Groeipakket. Dit bestaat uit een startbedrag bij de geboorte, een maandelijks bedrag na de geboorte (het 'kindergeld') en een jaarlijkse schoolbonus. Je kan het startbedrag aanvragen vanaf 24 weken zwangerschap. Hiervoor heb je een recent zwangerschapsattest van je gynaecoloog nodig.

[Meer over het groeipakket](#)

8

Niet getrouwd? Laat je baby erkennen

Zijn jullie niet getrouwd? Dan moet je laten vastleggen ('erkennen') wie de vader van de baby is. Vraag hiervoor een recent zwangerschapsattest aan bij je gynaecoloog en maak samen een afspraak bij het gemeentehuis van de gemeente waar je woont.

9

Kies je kamertype

Laat weten aan je gynaecoloog of je op een eenpersoonskamer of een tweepersoonskamer wil verblijven. Voor een eigen kamer betaal je extra. Opgelet: we kunnen je alleen de kamer van je keuze geven als die op dat moment vrij is.

10 Regel een vroedvrouw aan huis

Ook na de geboorte kan een vroedvrouw je thuis blijven begeleiden. Als pas bevallen mama heb je recht op een aantal zorgvisites aan huis. Zoek tijdens je zwangerschap al naar een vroedvrouw in de buurt. Zo kan je alvast kennismaken met de vroedvrouw die na de bevalling aan huis komt. Vind je niemand? Vraag ernaar bij je volgende consultatie bij de gynaecoloog of vroedvrouw.

11 Denk na over kraamzorg

Naast de medische zorgen van de vroedvrouw kan je na de bevalling misschien nog wat extra hulp gebruiken. Een kraamverzorgende helpt je met huishoudelijke taken. Regel deze dienst al 3 maanden voor je bevalling. Vraag hiervoor informatie op bij je mutualiteit.

12 Plan je zwangerschapsverlof

In België bestaan er verschillende soorten verlof als je zwanger bent. Je kan verlof opnemen voor de bevalling (zoals moederschapsrust) of na de bevalling (zoals borstvoedingsverlof, ouderschapsverlof, vaderschapsverlof en tijdskrediet). Vraag nu al informatie bij je mutualiteit of je werkgever.

Na de geboorte

Dit zijn een paar belangrijke zaken om te doen na de geboorte van je kindje.

1 Geef de geboorte aan

Je moet binnen de 15 kalenderdagen na de geboorte aan de overheid melden dat je kindje geboren is. Dat kan bij de burgerlijke stand van je gemeente.

2 Schrijf je kind in bij het ziekenfonds

Na de geboorteaangifte krijg je een formulier voor je ziekteverzekering. Dat bezorg je per post of digitaal aan je mutualiteit. Vanaf dan is je kindje ingeschreven bij het ziekenfonds en krijgt de gekende klevertjes opgestuurd.

3

Bewaar het polioattest

Wanneer je de geboorte gaat aangeven, krijg je een polioattest. Bewaar dit document totdat je baby ingeënt is tegen polio. Dat is 15 maanden na de geboorte. De arts vult dan het attest in. Jij bezorgt het aan je gemeente.

Nuttige externe links

- [Opgroeien](#) (het vroegere Kind & gezin)
- Alles over het [Groeipakket](#)

Hulp nodig?

Wil je graag wat meer uitleg? Onze medewerkers van de [sociale dienst](#) helpen je graag.

Zie ook

- [Je wil zwanger worden](#)
- [Je zwangerschap](#)
- [Je bevalling](#)
- [Je verblijf op de Materniteit](#)
- [Naar huis met je baby](#)
- [Mentale gezondheid](#)
- [Je lichaam na de bevalling](#)

Info ombudsdienst

Heb je een compliment of ben je niet tevreden?

Dat kan je via de website melden aan de Ombudsdienst: [zas.be/ombudsdienst](https://www.zas.be/ombudsdienst)

VU: Willeke Dijkhoffz, Kempenstraat 100, 2030 Antwerpen

Source: <https://www.zas.be/diensten/materniteit/praktische-checklist>